

Coordination – Equilibre: Ça roule!

Au cours de cet exercice, les élèves améliorent leur qualité d'équilibre. Maintenir une position stable sur un ballon n'est pas aisé.

Maintenir l'équilibre sur un ballon de gymnastique, assis, à genoux, couché, sur le ventre, etc. Eviter de s'aider avec les mains.



Variantes

- Différentes passes à deux.

plus difficile

- Se maintenir en équilibre debout à pieds nus sur le ballon lourd.

Matériel: Ballon de gymnastique

Exploiter l'environnement – De nombreux éléments s'offrent pour développer l'équilibre. L'environnement, en premier lieu, présente des situations intéressantes: trouver l'équilibre sur un sol instable, parcourir une rampe ou la bordure d'un muret, marcher sur des cailloux, etc. Plus la surface d'appui est petite et instable, plus l'exécution de la tâche sollicite l'équilibre.

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO